

組織現勢 (2月1日現在)	
組合員数	19,728人
出資口数	151,375口
12・1月の新規加入	73人
12・1月の増資口数	721口

No. 441

# 城南の保健

発行所  
城南保健生活協同組合

本部事務局 大田区大森東4-6-15-101  
TEL (3762) 0266

振込銀行 さわやか信用金庫大森支店  
口座(普) 0469459

発行 「城南の保健」編集委員会  
年6回発行・定価1部 30円



手作りの人形や折り紙など多彩な作品が並びました



いろいろな班の活動を動画で紹介



写真や刺繍をじっくり鑑賞

## 3年ぶりの開催

# 第10回城南文化祭

2月12日(日)、3年ぶりと  
なる第10回城南文化祭を開催し  
ました。昨年、一昨年は新型コ  
ロナウイルスの感染拡大のため  
やむを得ず中止となりましたが  
今年は感染対策を徹底し、舞台  
での踊りやコーラス、演奏など  
は行わず、作品展示のみでの開  
催となりました。

今回は作品展示のみだったの  
で、来場された方にもっと楽し  
んでもらおうと、健康チェック  
コーナーと年協活動紹介コーナ  
ーを設けました。活動紹介は各  
支部の班会の様子を動画で撮影  
し、上映。普段なかなかみるこ  
とのできない、他の班の活動を  
紹介することができました。



健康チェックも大盛況

### グリーンコンサート2023

ウクライナの歌姫 **ナターシャ・グジー**  
～水晶の歌声とバンドゥーラの可憐な響き～

10回目を迎えるグリーンコンサート。その記念すべき出演者はウクライナの  
歌姫 ナターシャ・グジーさんです。グジーさんは、ロシアの侵略に苦しむウク  
ライナの人びとを支援しようと、各地でコンサートを開催しています。

日時：5月26日(金) 午後6時開演(午後5時開場)  
会場：大田区民ホールアブリコ 大ホール  
(JR京浜東北線蒲田駅東口下車 徒歩3分)  
チケット：2,000円(小・中・高校生：1,000円)  
主催：グリーンコンサート2023実行委員会  
後援：大田区、大田区社会福祉協議会  
お問い合わせ：東京都教職員組合大田支部内 担当：深山  
03-5703-0707 (平日のみ午後2時～  
4時まで)  
または生協本部まで(03-3762-0266)



## 大田歯科だより その36

### 誤嚥性肺炎

歯科医師 豊川 康子

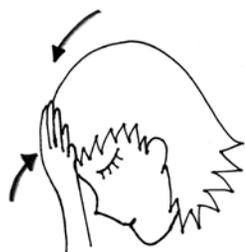
最近では多くの人に知られる  
ようになった病名ですね。食べ  
物や飲み物が、食道でなく気管  
に入ってしまうことです。普通  
ならむせて吐き出しますが、吐  
き出す力が低下すると気管に入  
っても気づかないようになりま  
す。

飲食物が気管に入ると、肺に  
落ちてそこで炎症を起こします。  
この誤嚥性肺炎は死亡原因にも  
なります。これを予防するため  
に、嚥下、飲み込むときに使う  
喉仏周囲の筋肉トレーニングを  
することが大切です。  
そのやり方を紹介します。



#### トレーニング①

- 舌を前に突き出し、上下の前歯で軽くかむ
- 舌を噛んだまま唾を飲み込む
- 舌をたくさん出した方が負荷がたかさんかか



#### トレーニング②

- 手でオデコを上を押す
- オデコで手を下向きに押す
- 押し合った状態で2〜3秒キープ

どちらかの運動を5〜10回、朝・夕にすることを勧めます。

現在、さまざまな分野で運動療法の重要性が指摘されていま  
す。認知症にも運動はたいへん  
有効といわれています。皆さん  
もぜひこの体操をやってみて  
ください。

### 増資のご案内

- 城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。
- 増資(1口1000円)は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。
- 皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
- 出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務局に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生

### 事務局からのお知らせ

- お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
- 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日〜12月31日まで申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月〜3月の期間は申請できません)。

